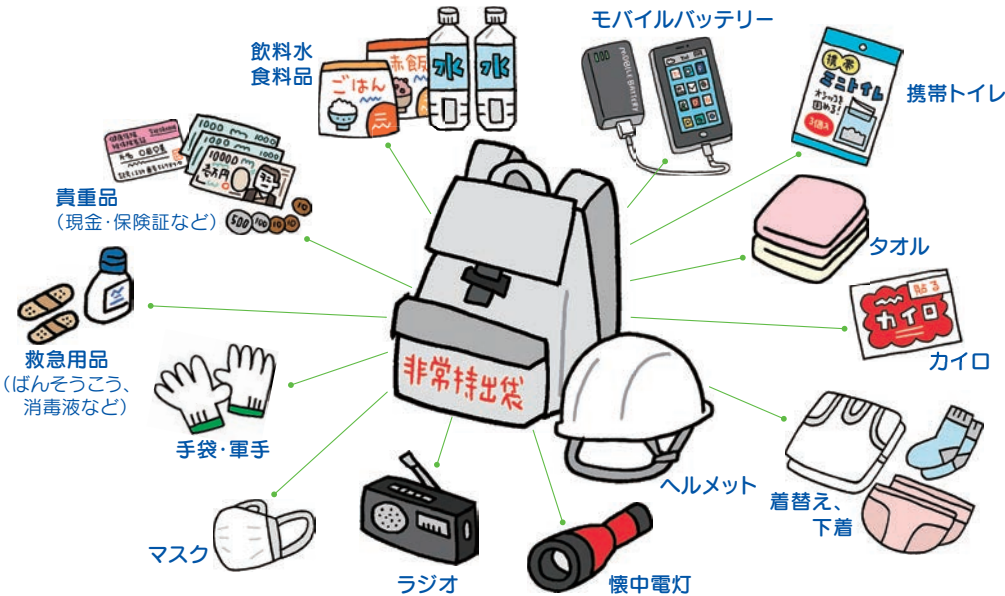


ふだんの備え

命を守る
ために、今
できること

非常持出袋を準備しておこう！

自宅が被災したときなどは、避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものや食料、飲料水、毛布などの備蓄品を準備しておきましょう。非常持出袋には、マスクや消毒液などの感染症予防グッズも入れておきましょう。



「私に必要なものを考える」 あなたの暮らしには、どんなものが必要ですか？

乳幼児

- 粉ミルク・液体ミルク
- 離乳食
- おむつ
- おしりふき など

妊婦

- 母子健康手帳
- マタニティマーク
- 入院準備セット
- 新生児用品 など

高齢者

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用おむつ など

疾患のある方

- 持病の薬
- お薬手帳
- 主治医の連絡先 など

ペット

- ケージ
- ペットフード
- トイレ用品
- 首輪・リード など

その他

- めがね
- コンタクトレンズ
- 補聴器 など

ローリングストック法のススム

「ローリングストック法」とは
普段使っているものを、常に**少し多めに
備え、古いものから使い、使った分を
補充すること**。特別なものを備える必要
はないので、すぐに取り組みます。循環
備蓄ともいいます。



日常生活の延長で備蓄しよう

はじめやすい「日常備蓄」 3ジャンル

① 食品・飲料

食べ慣れた物、好きな物を少し多めに
買ってストック。
賞味期限の近い物から
食べて、減った分を補
充しましょう。



② 生活用品

ラップやポリ袋などは、
避難生活でいろいろと
活用できるので
とても重宝します。



③ 衛生用品

トイレトペーパーやティッシュ、
消毒液や生理用品は
安売りの時に1つ
多めに買うだけでもOK



ハザードマップを活用しよう！



「大牟田市防災ハザードマップ」
(令和2年6月作成)

市ホームページや各地区
公民館等から入手できます！



STEP1

災害リスクを知る

ハザードマップで
自宅の位置を確認し、
危険性を確認

勤務先や学校等
よく行く場所の
周辺も

STEP2

避難先・避難経路を決める

災害別に避難先を探しておく。
避難経路に危険がないかも確認。

STEP3

マップを手に、歩いて確認

避難経路を実際に
歩いて危険な場所や
目印となる場所を確認。



『いつ避難を始めるか』
『いつ何をするか』を
決めておくともっと安心！



それなら
マイタイムラインを
作ろう！！

詳しくは19ページへ



ほっとシティおおむたチャンネル
(大牟田市公式YouTube)

防災啓発動画公開中！
「家庭での災害への備え編」

YouTube

